

# KONSPEKT

TEMAT: Sumo.

## CELE GŁÓWNE LEKCJI:

1. *Nauczanie umiejętności:*

- uczeń będzie potrafił utrzymywać równowagę podczas ćwiczeń, gier i zabaw

2. *Kształcenie zdolności motorycznych:*

- kształtowanie zdolności siłowych,
- kształtowanie zdolności koordynacyjnych – równowagi.

3. *Przekazywanie wiadomości:*

- utrwalenie wiedzy na temat znaczenia rozgrzewki.

4. *Kształtowanie postaw:*

- zasady fair play w sporcie, samokontrola (kontrolowane rozładowanie energii), zasady kulturalnego dopingu.

Klasa: IV -VI

Liczba ćwiczących: 14-20

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Czas trwania zajęć: 45 minut

Przybory i przyrządy: materace, zasłony, kreda, szarfy.

Prowadzący : mgr Jarosław Miśkiewicz

KONSPEKT ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
„SUMO”

TOK LEKCJI	ZADANIA SZCZEGÓŁOWE	DOZOWANIE	UWAGI ORGANIZ.-METODYCZNE
1)Zorganizowanie grupy, sprawdzenie gotowości do zajęć.	1. Zbiórka. 2. Powitanie. 3. Sprawdzenie obecności. 4. Kontrola ubioru.	2 min.	- dzieci ustawiamy w szeregu przed sobą, - niećwiczący siadają na ławce, - zdjęcie biżuterii,
2)Nastawienie do świadomego i aktywnego udziału w lekcji.	1. Podanie tematu i celów lekcji. 2. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.	1 min.	
3)Rozgrzewka , psychomotoryka, profilaktyka.	1. Zabawa ożywiająca „Ogonki”.	2 min.	- zabawa trwa do gwizdka.
	2. Ćwiczenia T – skręty, skłony, krążenia.	1 min.	- w jedną, potem w drugą stronę,
	3. Ćwiczenia z elementami przeciągania: - uczniowie stojąc prawymi stopami do siebie podają sobie prawe ręce i na sygnał próbują przeciągnąć kolegę z pary na swoją stronę, - z ustawienia przodem łapiemy kolegę za dłonie i na sygnał przeciągamy partnera do siebie.	x2	- uczniowi stoją w parach po dwóch stronach ustalonych linii, - to samo lewą lewymi RR,
	4. Ćwiczenia z elementami przepychania: - z ustawienia przodem łapiemy kolegę za dłonie i na sygnał przepychamy partnera za wyznaczoną linię, - z ustawienia przodem kładziemy dłonie na tułów kolegi na sygnał przepychamy partnera za wyznaczoną linię, - z ustawienia bokiem barkiem do kolegi na sygnał przepychamy partnera za wyznaczoną linię.	x2	- za każde przeciągnięcie U nalicza sobie punkt,
	5. Ćwiczenia rozciągające mięśnie grzbietu, kończyn górnych i dolnych.	x2	- za każde przeciągnięcie U nalicza sobie punkt,
	6. Gry i zabawy siłowe: - „Spychacze”, - „Walka kogutów”, - „Łapki”.	2 min. 3 min.	- zabawy znane.

<p>4)Kształtowanie sprawności, doskonalenie umiejętności.</p>	<p>1. Nauka padów:  - leżenie tyłem, nogi ugięte w stawach kolanowych, głowa dociągnięta do klatki piersiowej, ramiona ugięte w stawach łokciowych uderzają w matę,  - siad skulny, ramiona obejmują podudzia - w trakcie przetaczania się, uderzenie ramionami o matę,  - jw. lecz z przysiadu,  - przejście ze stania do przysiadu, siadu do leżenia i wykonanie padu w tył.</p> <p>2. „Mistrz sumo” - ćwiczący wchodzi do środka zaznaczonego pola walki. Na sygnał prowadzącego zaczynają się wypychać. Kto opuści pole walki lub dotknie inną częścią ciała niż stopa podłoża przegrywa. Zawodnik z największą liczbą wygranych zdobywa tytuł mistrza sumo.</p> <p>3. Uczniowie pozostający poza matą dopingują swoich kolegów i koleżanki.</p>	<p>7 min.</p> <p>20 min.</p>	<p>- głowa przyciągnięta do kl. piersiowej, nogi ugięte w stawach kolanowych, uniesione w górę, po wykonaniu padu,</p> <p>- dobieramy pary pod względem wagi i wzrostu,  - stosujemy zmiany w parach,</p> <p>- dopingujemy swoich faworytów, nie kibicujemy przeciwko rywalowi,  - zabawa znana,</p>
<p>5)Uspokojenie organizmu, korekcja postawy.</p>	<p>1. Zabawa uspokajająca „Ręce - nogi”.</p>	<p>1 min.</p>	<p>- zabawa znana,</p>
<p>6)Czynności organizacyjne i dydaktyczno wychowawcze.</p>	<p>1. Zbiórka.  2. Uporządkowanie sali.  3. Podsumowanie lekcji, przypomnienie celów lekcji.</p>	<p>2 min.</p>	<p>- wyznaczenie uczniów do sprzątnięcia przyborów  - ocena całościowa grupy, omówienie popełnianych błędów, pochwały za zaangażowanie.</p>
<p>7)Zachęcenie do samodzielnej pracy.</p>	<p>1. Zachęcenie uczniów do samodzielnych ćwiczeń w czasie pozalekcyjnym.  2. Zachęcenie do przedstawiania swoich propozycji ciekawych zajęć wychowania fizycznego.</p>	<p>0,5 min.</p>	